

5月の献立表

増美保育園 2024年5月



名阪食品株式会社

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	水	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	炒り豆腐 きゅうりともやしのさっぱり和え 味噌汁 ご飯	豆腐・鶏肉 かつお節 味噌	人参・長葱・干しいたけ・絹さや もやし・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖・胡麻油 砂糖 米	天然だし・水・醤油・みりん・料理酒 酢・醤油 水・天然だし
		3時	ジャムサンドクラッカー 麦茶			クラッカー・いちごジャム	麦茶・水
2	木	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	コーンたっぷりドライカレーライス 花野菜のサラダ いちごパエリア	豚肉 牛乳・スキムミルク	コーン・玉葱・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・赤パプリカ	じゃが芋・サラダ油・米 マヨドレ パエリアの素	カレー粉・ル対応カレーフレーク・ケチャップ・水 コンソメ 水・いちごソース
		3時	味噌蒸しパン 牛乳	味噌・豆乳 牛乳		小麦粉・砂糖	ベーキングパウダー
7	火	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ホキのマヨ焼き 南瓜と蒸し鶏の胡麻和え 味噌汁 ご飯	ほき 鶏肉 味噌	玉葱・パセリ 南瓜・人参・胡瓜 青梗菜・長葱	マヨドレ・サラダ油 胡麻・砂糖 米	塩 醤油 水・天然だし
		3時	ツナ塩昆布おにぎり 麦茶	ツナ	塩昆布	米	麦茶・水
8	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ローストチキン *ほうれん草のソテー キャベツのおかか和え コンソメスープ ロールパン	鶏肉 かつお節 豆腐	にんにく・生姜 ほうれん草・人参 きゃべつ・コーン 人参	サラダ油 サラダ油 ロールパン	醤油・ケチャップ・中濃ソース 塩・こしょう 醤油 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	スコーン 麦茶	牛乳・スキムミルク		ホットケーキミックス・マーガリン	麦茶・水
9	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏肉と野菜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁 ご飯	鶏肉・厚揚げ・味噌 玉子	大根・人参・いんげん 水菜・人参・もやし かぶ	サラダ油・砂糖 春雨・砂糖・胡麻油 そうめん 米	みりん・醤油・天然だし 醤油・酢 水・天然だし・塩・醤油
		3時	オレンジゼリー 牛乳	牛乳	オレンジジュース・みかん缶	砂糖	寒天・水
10	金	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	肉うどん 磯辺揚げ 小松菜の味噌マヨ和え	豚肉 竹輪 味噌	干しいたけ・玉葱・人参・長葱 青のり粉 小松菜・きゃべつ・えのき草	うどん・サラダ油・砂糖 小麦粉・サラダ油 マヨドレ	水・天然だし・めんつゆ・醤油・みりん 醤油
		3時	ごはんちぢみ 麦茶	竹輪・玉子	にら・きゃべつ	米・小麦粉・片栗粉・胡麻油・砂糖	水・鶏がらスープ・酢・醤油 麦茶・水
11	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	チキンライス コンソメスープ ピーチゼリー	鶏肉 牛乳	人参・コーン・グリーンピース・玉葱 パセリ	米・サラダ油・バター ピーチゼリーの素	塩・コンソメ・ケチャップ コンソメスープ・水 水
		3時	おせんべい 麦茶			おせんべい	麦茶・水
13	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	鶏肉のくわ焼き *磯和え 切り干し大根煮 味噌汁 ご飯	鶏肉 油揚げ 竹輪・味噌	小松菜・焼のり 切干大根・人参 きゃべつ	砂糖・サラダ油 砂糖・サラダ油 米	醤油・料理酒 醤油 醤油・水 水・天然だし
		3時	いなりずし 麦茶	味付油揚げ	だし昆布	米・砂糖	酢・塩 麦茶・水
14	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	擬製豆腐 ナムル 味噌汁 わかめご飯	豚肉・玉子・豆腐 味噌	いんげん・干しいたけ・人参 もやし・人参・豆苗 茄子・玉葱 わかめ	砂糖・サラダ油 胡麻・胡麻油 米	醤油 塩・鶏がらスープ 水・天然だし
		3時	マヨチーズトースト 牛乳	チーズ 牛乳	玉葱・コーン	食パン・マヨドレ	
15	水	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	豚肉の味噌炒め さつま芋のレモン煮 すまし汁 ご飯	豚肉・味噌	玉葱・人参・きゃべつ・生姜 レモン ほうれん草・もやし	砂糖・サラダ油 さつま芋・砂糖 米	料理酒 水 水・天然だし・塩・醤油
		3時	たこ焼き風芋もち 麦茶	豆乳	青のり粉	じゃが芋・片栗粉・サラダ油	塩・中濃ソース 麦茶・水
16	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏あんかけ丼 浅漬け 味噌汁	鶏肉 味噌	人参・玉葱・青梗菜 白菜・人参・胡瓜 玉葱・わかめ	サラダ油・砂糖・片栗粉・胡麻油・米	塩・こしょう・醤油・水・鶏がらスープ 塩 水・天然だし
		3時	アメリカンドック風ケーキ 牛乳	ウイナー・牛乳・スキムミルク・玉子 牛乳		小麦粉・サラダ油・砂糖	ベーキングパウダー・ケチャップ
17	金	10時	りんご		りんご		
		昼食	チキンとポテトのトマトシチュー 小松菜の和え物 ピーチフルーチェ ロールパン	鶏肉 牛乳・スキムミルク	人参・玉葱・水煮トマト・トマトジュース 小松菜・もやし・赤パプリカ・生姜 黄桃缶	じゃが芋・小麦粉・サラダ油・シェルマカロニ 砂糖 ロールパン	水・ケチャップ・コンソメ・塩・こしょう 醤油・鶏がらスープ フルーチェ
		3時	のりおかかおにぎり 麦茶	かつお節	焼のり	米・胡麻・胡麻油	醤油 麦茶・水



日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18日	土	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	ソース焼きそば わかめスープ オレンジ	豚肉	人参・玉葱・もやし・きゃべつ・青のり粉 わかめ・長葱 オレンジ	焼きそば麺・サラダ油 胡麻油	焼きそばソース 鶏がらスープ・塩・こしょう・水
		3時	マリービスケット 麦茶			マリービスケット	麦茶・水
20日	月	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	豚肉の生姜焼き ブロッコリーとナルトの磯香和え 味噌汁 ご飯	豚肉 ナルト 味噌	玉葱・人参・生姜 ブロッコリー・もやし・焼のり 豆苗	サラダ油 じゃが芋 米	みりん・醤油 醤油 水・天然だし
		3時	ジャムサンド 麦茶			食パン・ブルーベリージャム	麦茶・水
21日	火	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	ボークカレーライス 手作り福神漬け コンソメスープ	豚肉	玉葱・人参・生姜・にんにく 大根・胡瓜・蓮根・人参・生姜 きゃべつ・絹さや	じゃが芋・サラダ油・米 砂糖	カレー粉・丸対応カレーフレーク・ケチャップ・ウスターソース・水 醤油・酢 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	コーンフレーククッキー 牛乳	玉子・スキムミルク 牛乳		小麦粉・マーガリン・グラニュー糖・コーンフレーク	
22日	水	10時	バナナ		バナナ		
		昼食	かれいのみぞれ煮 ひじきとキャベツのフレンチサラダ 味噌汁 ご飯	かれい 豆腐・味噌	大根・生姜・絹さや ひじき・コーン・きゃべつ・人参 長葱	サラダ油・砂糖 米	醤油・料理酒・みりん・水 酢・塩・醤油 水・天然だし
		3時	おかかチーズおにぎり 麦茶	かつお節・チーズ	コーン	米	醤油 麦茶・水
23日	木	10時	蒸しかぼちゃ		南瓜		
		昼食	タンメン 青のり粉ふき芋 バナナ	豚肉	きゃべつ・人参・長葱・しめじ・もやし 青のり粉 バナナ	中華麺・サラダ油 じゃが芋	塩ラーメンスープ・水・塩・こしょう 塩
		3時	さつま芋のケーキ 牛乳	玉子・スキムミルク 牛乳		さつま芋・小麦粉・砂糖・マーガリン	ベーキングパウダー
24日	金	10時	にんじん煮		人参	砂糖	
		昼食	厚揚げチャンプルー 小松菜の胡麻酢和え 味噌汁 ご飯	厚揚げ・豚肉・かつお節 味噌	玉葱・人参・きゃべつ 小松菜・人参・えのき草 大根	サラダ油・胡麻油 胡麻・砂糖 焼酎 米	醤油・天然だし・塩 醤油・酢 水・天然だし
		3時	みかん入り牛乳寒天 麦茶	牛乳・スキムミルク	みかん缶	砂糖	水・寒天 麦茶・水
25日	土	10時	ポーロ			かぼちゃポーロ	
		昼食	まぜまぜビビンバ丼 中華スープ ぶどうゼリー	豚肉・玉子	もやし・人参・ほうれん草・にんにく わかめ・コーン	砂糖・胡麻油・胡麻・米 春雨 ぶどうゼリーの素	醤油・料理酒・鶏がらスープ・塩 鶏がらスープ・醤油・料理酒・水 水
		3時	ウエハース 麦茶			ウエハース	麦茶・水
27日	月	10時	赤ちゃんせんべい			赤ちゃんせんべい	
		昼食	豆乳の皮なしキッシュ みかん野菜サラダ カレースープ ご飯	ウインナー・豆乳・玉子・チーズ	玉葱・ズッキーニ・パプリカ・茄子・ほうれん草 みかん缶・胡瓜・きゃべつ・レーズン もやし・コーン	サラダ油 サラダ油 片栗粉 米	塩・ケチャップ 酢・塩・こしょう 丸対応カレーフレーク・カレー粉・コンソメ・こしょう・水
		3時	りんごゼリー 麦茶		りんごジュース・りんご缶	砂糖	寒天・水 麦茶・水
28日	火	10時	大根煮		大根		天然だし
		昼食	ボークビーンズ こまつなサラダ コンソメスープ ご飯	豚肉・大豆 ツナ	人参・玉葱・水煮トマト 小松菜・人参・コーン 玉葱	サラダ油・砂糖 サラダ油・砂糖 じゃが芋 米	ケチャップ・ウスターソース・塩・こしょう 酢・塩 コンソメ・塩・こしょう・水
		3時	じゃことあおさのおにぎり 牛乳	しらす 牛乳	青のり粉	米・胡麻	
29日	水	10時	蒸しさつま芋			さつま芋	
		昼食	豚と野菜の焼肉炒め ひじき煮 すまし汁 ご飯	豚肉 油揚げ	人参・青梗菜・玉葱・にんにく・生姜 ひじき・人参・グリーンピース 水菜・わかめ	サラダ油・砂糖 サラダ油・砂糖 米	醤油・塩・料理酒・こしょう 醤油・天然だし 水・天然だし・塩・醤油
		3時	じゃが芋のサモサ 麦茶		コーン	ぎょうざの皮・じゃが芋・サラダ油	塩・カレー粉・ケチャップ 麦茶・水
30日	木	10時	蒸しじゃが芋			じゃが芋	
		昼食	鶏肉の中華焼き *ブロッコリー 焼きビーフン 味噌汁 ご飯	鶏肉 豚肉 味噌	にんにく・生姜 ブロッコリー きゃべつ・人参・ピーマン 南瓜・大根	胡麻油 ビーフン・サラダ油・胡麻油 米	料理酒・醤油・鶏がらスープ 鶏がらスープ・醤油 水・天然だし
		3時	あんこクリームサンド 麦茶	こしあん・ホイップ		ロールパン	麦茶・水
31日	金	10時	りんご		りんご		
		昼食	どんかつ *茹でキャベツ マカロニサラダ コンソメスープ ピラフ	豚肉 ロースハム	きゃべつ 玉葱・スナップエンドウ ほうれん草・コーン・えのき草 人参・コーン・グリーンピース	小麦粉・パン粉・サラダ油 シェルマカロニ・マヨドレ	塩・こしょう・中濃ソース 塩・こしょう コンソメ・塩・こしょう・水 コンソメ・塩・こしょう
		3時	クレープ 牛乳	ホイップ 牛乳	バナナ・みかん缶	クレープの皮	



※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください
 ※27品目アレルギー不使用の食材には 丸対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1～2歳児	エネルギー	460kcal	466kcal
	たんぱく質	15g	14g
	食塩	1.8g	1.5g
3～5歳児	エネルギー	540kcal	553kcal
	たんぱく質	17g	18g
	食塩	2g	1.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの合算したものととなります